



Mother Nurture

Consignes d'utilisation



Bienvenu dans l'univers Kegel8 Mother Nurture



Cher cliente,

Merci d'avoir choisi Kegel8 Mother Nurture, votre nouvel ami qui vous assistera tout au long de la naissance de votre bébé et par la suite.

Créé spécialement pour les femmes avant la conception, pendant l'accouchement et après la naissance, le Kegel8 Mother Nurture réunit un neurostimulateur électrique transcutané (TENS) et un stimulateur neuromusculaire (STIM) performants en un seul appareil.

Qu'est-ce que la stimulation TENS?

La neurostimulation électrique transcutanée est une méthode efficace de contrôle de la douleur, sans médicaments et non invasive. À travers la transmission de légères impulsions électriques appliquées sur la zone affectée, la stimulation TENS modifie la perception de la douleur par le corps pour l'atténuer.

Qu'est-ce que la stimulation STIM?

La stimulation neuromusculaire est une méthode efficace de reconstruction et de renforcement des tissus musculaires fragilisés ou endommagés. Les muscles et les fibres nerveuses sont stimulés par des impulsions électriques qui provoquent leur contraction comme pendant un exercice de musculation.

L'utilisation du Kegel8 Mother Nurture au cours de l'accouchement et par la suite:

- offre un soulagement de la douleur naturel et sans médicaments pendant l'accouchement,
- aide à gérer les douleurs de l'accouchement sans le moindre risque d'effets secondaires pour la mère ni pour le bébé,
- prévient ou réduit les complications périnéales,
- améliore la résistance des muscles pelviens et la circulation sanguine vers le périnée pour préparer à la conception,



- aide à minimiser les problèmes d'incontinence après l'accouchement,
- permet de récupérer la force musculaire après l'accouchement,
- augmente le plaisir sexuel.

Lorsque l'on utilise un stimulateur neuromusculaire ou un dispositif TENS pour la première fois, il est normal d'être un peu appréhensive. Beaucoup de personnes sont prudentes au début, puis finissent par comprendre qu'il n'y a pas d'inquiétude à avoir. Les sondes utilisées pour la stimulation neuromusculaire sont conçues pour que les utilisatrices bénéficient d'un confort maximal tout en sentant les effets des impulsions électriques. Elles ne devraient occasionner aucun type de gêne.

L'avantage du soulagement de la douleur par la stimulation TENS est que l'utilisatrice garde le contrôle en permanence. De plus, nous fournissons toutes les informations nécessaires au placement correct des électrodes, pour écarter toute inquiétude.

À condition de suivre les consignes de ce manuel d'utilisation, le Kegel8 Mother Nurture est un moyen sûr et efficace de préparer le corps à la grossesse, de gérer la douleur pendant l'accouchement et d'entraîner le périnée après la naissance pour qu'il retrouve sa forme d'avant la grossesse.

Service clientèle

Notre but est de proposer à nos clientes des produits et un service clientèle exceptionnels. Donc, si vous souhaitez nous faire part d'éventuels commentaires ou idées concernant le Kegel8, nous poser des questions ou en cas d'appréhension, n'hésitez pas à nous contacter – nous sommes là pour vous aider. Tous nos contacts sont indiqués à la page 45, Service Clientèle.

Avertissements



Soyez particulièrement attentive aux consignes de sécurité suivantes:

- ✗ N'insérez jamais de fils dans une prise d'alimentation électrique.
- ✗ N'immergez pas l'appareil dans l'eau ni dans aucune autre substance.
- ✗ Cet appareil n'est pas adapté à l'usage pour les accouchements aquatiques.
- ✗ N'utilisez pas la stimulation STIM ni de sonde vaginale pendant la grossesse.
- ✗ N'ayez pas recours à la stimulation TENS avant 37 semaines de grossesse.
- ✗ Équipement de type BF, à fonctionnement continu.
- ✗ N'utilisez pas le Kegel8 Mother Nurture en présence d'un mélange gazeux ou d'une atmosphère anesthésique inflammable ou contenant de l'oxygène ou de l'oxyde nitreux.
- ✗ En cas d'utilisation de piles hybrides nickel-métal 9 Volt PP3 rechargeables, assurez-vous que le chargeur correspondant est homologué CE. Ne branchez jamais le Kegel8 Mother Nurture directement à un chargeur de piles ni à aucun autre équipement branché sur secteur. L'usage de piles rechargeables Ni-Cd est déconseillé.
- ✗ Les sondes et électrodes doivent être utilisées uniquement par une personne.
- ✗ Tenir hors de portée des enfants.
- ✗ N'utilisez pas ce stimulateur sur le visage, sauf sous stricte surveillance d'un médecin qualifié.
- ✗ L'application des électrodes entre le cou et l'abdomen peut engendrer des irrégularités au niveau du rythme cardiaque (fibrillation cardiaque)



- ✗ L'utilisation à proximité (par ex. 1 m) d'appareils de thérapie à ondes courtes ou micro-ondes peut affecter la performance du stimulateur.
- ✗ L'utilisation simultanée d'appareils chirurgicaux à haute fréquence peut entraîner des brûlures à l'emplacement des électrodes et endommager le stimulateur.
- ✗ Il est recommandé d'utiliser cet appareil sous surveillance d'un kinésithérapeute, d'un médecin ou d'un conseiller en incontinence.
- ✗ Toute modification de cet appareil est interdite.

Les symboles présentés à l'arrière du Kegel8 sont expliqués à la page 46.

Contre-indications et mises en garde



Veuillez lire ce manuel d'utilisation avant de commencer à utiliser l'appareil de stimulation Kegel8 Mother Nurture.

Le Kegel8 Mother Nurture ne doit pas être utilisé:

- ✗ par des personnes porteuses d'un pacemaker à la demande, sauf indication contraire de leur médecin ;
- ✗ sur le programme de stimulation neuromusculaire STIM pendant la grossesse (sauf indication médicale) ;
- ✗ sur le programme de neurostimulation électrique transcutanée TENS avant 37 semaines de grossesse ;
- ✗ par des personnes présentant des douleurs non diagnostiquées ;
- ✗ par des personnes présentant des pathologies cutanées, vaginales ou rectales non diagnostiquées ;
- ✗ chez les personnes présentant un handicap mental ou physique et ne pouvant pas manipuler correctement l'appareil ;
- ✗ sur une peau anesthésiée ou désensibilisée ;
- ✗ pendant la conduite d'un véhicule ou le maniement d'équipements potentiellement dangereux.

Utilisation du Kegel8 Mother Nurture:

- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué.
- Ne l'immergez pas dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants.
- Demandez conseil à un professionnel en cas de doute concernant l'utilisation du Kegel8 Mother Nurture. Contactez votre fournisseur ou un professionnel du secteur médical.
- Utilisez uniquement des électrodes et sondes vaginales homologuées CE.
- Remplacez les électrodes par d'autres hypoallergéniques en cas d'irritation causée par le revêtement adhésif des électrodes fournies. Notre site Internet propose toute une gamme d'électrodes adaptées aux peaux sensibles.
- En cas d'irritation cutanée, attendez que votre peau cicatrise avant de commencer à utiliser l'appareil.

Ne placez pas les électrodes:

- ✗ sur les nerfs du sinus carotidien, le larynx ou la trachée ;
- ✗ dans la bouche ;
- ✗ sur la zone cardiaque, sauf indication contraire du médecin ;
- ✗ sur le visage, sauf sous stricte surveillance d'un médecin qualifié.

Table des matières



Consignes d'utilisation du Kegel8 Mother Nurture

Consignes de sécurité importantes.....	8
Où peut-on utiliser son Kegel8 Mother Nurture?.....	9
En savoir plus sur le stimulateur Kegel8 Mother Nurture.....	11
Comment fonctionne le stimulateur Kegel8 Mother Nurture.....	13
Utilisation pour première fois.....	14
Entraînement avec le Kegel8 Mother Nurture.....	16
Insertion de la sonde.....	20
Gérer l'accouchement avec Mother Nurture.....	21
Application des électrodes Kegel8.....	23
Conseils Kegel8.....	24
Choisir un programme Kegel8 Mother Nurture.....	26
Augmentation des milliampères à chaque phase.....	28
Entraînement volontaire.....	29
Verrouillage et déverrouillage du Kegel8.....	30
Entretien du stimulateur Kegel8.....	31
Questions fréquentes.....	33
Spécifications STIM.....	36
Compatibilité électromagnétique (CEM) et interférences.....	37
Garantie.....	42
Références médicales.....	43
Recyclage.....	44
Service clientèle.....	45
Symboles à l'écran.....	46

Consignes de sécurité importantes



À qui s'adresse le Kegel8 Mother Nurture?

L'appareil Kegel8 Mother Nurture est conçu pour les femmes. Lorsqu'il est utilisé correctement, il permet de renforcer les muscles du plancher pelvien de façon **sûre** et **efficace** et offre un soulagement des douleurs de l'accouchement en évitant la prise de médicaments. Cependant, étant donné que son fonctionnement repose sur des impulsions électriques, il est recommandé de demander conseil à un médecin avant de commencer à l'utiliser.

N'UTILISEZ PAS LE KEGEL8 MOTHER NURTURE:

- ✗ en cas de port d'un pacemaker à la demande ;
- ✗ pendant la grossesse, sauf sur programme de neurostimulation électrique transcutanée TENS pendant l'accouchement ;
- ✗ en cas de douleurs ou de pathologie cutanée, vaginale ou rectale non diagnostiquée(s) ;
- ✗ sur une peau anesthésiée ou désensibilisée ;
- ✗ en cas d'incapacité mentale ou physique empêchant d'utiliser l'appareil comme indiqué ;
- ✗ pendant la conduite d'un véhicule ou le maniement d'équipements potentiellement dangereux ;
- ✗ dans l'eau ou dans d'autres liquides, y compris dans les bassins pour accouchements aquatiques –ne jamais immerger le Kegel8 dans l'eau ;
- ✗ en cas d'utilisation d'un appareil à haute fréquence. L'application de la sonde ou des électrodes du Kegel8 pendant l'usage d'appareils à haute fréquence peut provoquer des brûlures et endommager le stimulateur Kegel8. En cas de doute, contactez votre fournisseur ou demandez conseil à un médecin ou à un professionnel du secteur médical.

Il convient de noter que le Kegel8 peut être utilisé en toute sécurité par les femmes porteuses de stérilet ou dispositif intra-utérin Mirena car il n'interfère pas avec ceux-ci.

IMPORTANT

Utilisez le Kegel8 uniquement comme indiqué
dans ce manuel d'utilisation.

Tenir hors de portée des enfants.

Où peut-on utiliser son Kegel8 Mother Nurture?



Le Kegel8 Mother Nurture est conçu pour un usage privé, mais il peut également être utilisé dans des centres médicaux et des hôpitaux. Avant de l'utiliser:

- Assurez-vous que la pièce ne renferme pas de gaz inflammables. Ceci est particulièrement important dans les hôpitaux et les centres médicaux, car les impulsions électriques du Kegel8 peuvent provoquer la combustion des gaz inflammables, tels que ceux utilisés en anesthésie. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel.
- Veillez à être suffisamment éloignée (par ex. 1 m) de tout appareil de thérapie à ondes courtes ou micro-ondes, four à micro-ondes, téléphone mobile, dispositif sans fils ou radio. Ces appareils peuvent provoquer des perturbations au niveau du stimulateur Kegel8.

Utilisation du Kegel8 Mother Nurture en toute sécurité

- Utilisez le Kegel8 uniquement sur les zones corporelles décrites dans ce manuel. Ne l'utilisez jamais sur d'autres parties du corps, car les impulsions électriques peuvent causer des problèmes de santé.
- Pour des raisons d'hygiène personnelle, ne permettez pas que les sondes ou les électrodes soient utilisées par d'autres personnes. Nettoyez soigneusement les sondes (reportez-vous au chapitre Maintenance des sondes Kegel8, page 31) et rangez les électrodes en lieu sûr.
- Utilisez uniquement des sondes vaginales et électrodes homologuées CE avec le stimulateur Kegel8. Toutes les sondes et électrodes officielles de la marque Kegel8 sont homologuées CE.
- Utilisez une pile de 9 V pour faire fonctionner le Kegel8. Ne branchez jamais le stimulateur Kegel8 ou les sondes au secteur électrique car cela pourrait entraîner un risque d'électrocution ou la mort.
- N'immergez pas le Kegel8 ni les sondes et électrodes dans l'eau, dans des liquides ni dans aucune autre substance.
- Notez que le stimulateur Kegel8 Mother Nurture est un appareil de type BF (assure une certaine protection contre les décharges électriques).

Liste de vérification Kegel8 Mother Nurture



L'emballage du stimulateur Kegel8 Mother Nurture doit contenir :

- 1 stimulateur Kegel8 Mother Nurture
- 1 pile de 9 Volt
- 1 sonde Kegel8
- 4 électrodes Kegel8
- 1 télécommande avec touche d'intensité
- 2 fils conducteurs Kegel8
- 1 manuel d'utilisation Kegel8 Mother Nurture
- 1 formulaire d'enregistrement de la garantie Kegel8

Dans le cas peu probable où un des éléments ci-dessus serait manquant, contactez notre Service clientèle (page 45.)

En savoir plus sur le stimulateur Kegel8 Mother Nurture

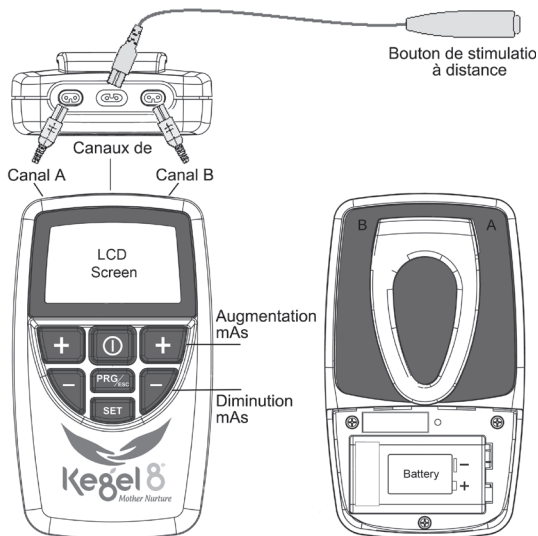
C'est à travers le **canal A** (CH.A) qu'il faut raccorder la sonde au stimulateur Kegel8 Mother Nurture pour le programme STIM servant à entraîner les muscles du plancher pelvien avant la conception et/ou après avoir récupéré d'un accouchement.

Le **canal A** (CH.A) et le **canal B** (CH.B) servent à raccorder les électrodes au stimulateur Kegel8 Mother Nurture pour le programme TENS servant à gérer les douleurs de l'accouchement.

Le **canal Boost** sert à raccorder la télécommande avec touche d'intensité pour contrôler le soulagement naturel de la douleur pendant l'accouchement.

La touche **PRG** permet de sélectionner et de régler le programme souhaité (reportez-vous au chapitre Choisir un programme Kegel8, page 26)

Le stimulateur Kegel8 Mother Nurture possède deux touches + et deux touches -. Celles-ci servent à augmenter (+) et à diminuer (-) l'intensité des impulsions électriques émises (mA). L'emplacement de ces touches correspond au canal qu'elles contrôlent. Les touches + et - du côté gauche contrôlent le **canal A** et celles du côté droit contrôlent le **canal B**.

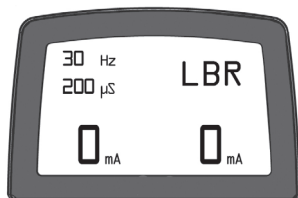




Lorsque l'on allume le Kegel8 Mother Nurture pour la première fois, l'écran LCD s'allume et présente les informations suivantes :

Hz – Fréquence

« Hz » correspond au nombre d'impulsions électriques par seconde (Hertz). Notez que cette valeur change selon le programme sélectionné et peut varier tout au long du programme.



µS – Durée des pulsations

« µS » correspond à la durée d'une seule impulsion électrique. Plus la valeur est élevée, plus la stimulation pénètre dans les muscles. Comme pour la fréquence, la valeur change selon le programme sélectionné.

Description du programme

Du côté droit de l'écran, un sigle correspondant au programme sélectionné apparaît, par ex. LBR s'affiche lorsque le programme de soulagement des douleurs de l'accouchement est sélectionné. Tous les sigles des programmes se trouvent décrites à la page 26, Choisir un programme Kegel8 Mother Nurture.

Temps

Si vous utilisez le Kegel8 Mother Nurture comme stimulateur neuromusculaire (STIM) pour l'entraînement du plancher pelvien, la description du programme disparaît en début de programme et est remplacée par un chronomètre. Le temps qui s'affiche correspond à la durée du programme et fait un compte à rebours à mesure que la séance avance.

mA

En bas de l'écran, deux grands numéros s'affichent. Lorsque l'on allume l'appareil pour la première fois, deux « 0 » apparaissent. Ils correspondent à une mesure en milliampères – la quantité (ou intensité) du courant électrique fourni par le canal de sortie. Cette valeur change à mesure que l'on contrôle l'intensité à travers les touches + et – situées sur l'appareil.

Niveau de charge de la pile

Si le niveau de charge de la pile est faible, un symbole de pile faible s'affiche au centre de l'écran. Quand cela se produit, remplacez la pile afin de bénéficier du meilleur niveau de performance possible du stimulateur Kegel8 Mother Nurture.

Comment fonctionne le stimulateur Kegel8 Mother Nurture



Le stimulateur Kegel8 Mother Nurture est un dispositif nouvelle génération qui assure deux fonctions : la stimulation neuromusculaire (STIM) et la neurostimulation électrique transcutanée (TENS). Il a été développé dans le but d'assurer aux femmes l'excellente santé de leur plancher pelvien et de les assister au cours des grands changements que subissent leurs corps lorsqu'elles décident de commencer à fonder une famille. Le Kegel8 Mother Nurture produit des impulsions électriques qui stimulent les muscles et les fibres nerveuses de façon à renforcer les muscles du périnée et qui modifient la perception de la douleur par le corps afin de rendre les douleurs de l'accouchement plus supportables.

Si c'est la première fois que vous utilisez un appareil STIM ou TENS, l'idée d'appliquer des impulsions électriques sur votre corps vous semble peut-être étrange, mais vous n'avez rien à craindre – votre corps produit déjà des signaux électriques en permanence. Par exemple, imaginons que vous souhaitez contracter vos biceps. Pour cela, votre cerveau envoie un signal électrique à vos muscles à travers votre système nerveux. Quand ce signal arrive aux biceps, il provoque la contraction des muscles et quand il n'est plus présent, vos muscles se détendent à nouveau.

La stimulation neuromusculaire (STIM) du Kegel8 Mother Nurture fonctionne de façon très semblable – l'appareil envoie des impulsions électriques vers des zones précises des muscles du plancher pelvien qui se contractent, puis se détendent. Au fil du temps, cet entraînement renforce les muscles et les fibres nerveuses, permettant un meilleur contrôle musculaire, et améliore la résistance, la tonicité et la fermeté.

La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) du Kegel8 Mother Nurture agit sur les nerfs et non les muscles. Il existe des millions de petites fibres nerveuses sur tout notre corps et il suffit de quelques impulsions pour ressentir une douleur chronique. La stimulation TENS s'attaque à ce problème en stimulant les plus grandes fibres nerveuses de notre corps, celles qui sont responsables de notre sensibilité au toucher et à la température et vont ensuite bloquer la voie des petites terminaisons nerveuses qui envoient les signaux de douleur à la colonne vertébrale – souvent décrite comme une porte d'entrée à la douleur puisqu'elle agit comme un passage pour les signaux de douleur, leur permettant d'atteindre le cerveau.

Le stimulateur Kegel8 Mother Nurture contient de nombreux programmes préréglés d'entraînement du plancher pelvien et de soulagement naturel de la douleur pendant l'accouchement. Ces programmes ont été soigneusement conçus pour :

- faire travailler les muscles correctement, en les renforçant progressivement ;
- permettre aux muscles de se reposer pendant une période suffisante ;
- soulager naturellement la douleur en permettant de contrôler l'intensité ;
- être faciles à utiliser.

De nombreux rapports de recherche et essais cliniques ont été élaborés sur le thème de la stimulation STIM et TENS. Pour en savoir plus, reportez-vous à nos Références médicales, qui contiennent une liste des documents les plus pertinents (page 43).

Première utilisation du Kegel8 Mother Nurture



Si vous utilisez le stimulateur Kegel8 Mother Nurture pour la première fois, vous devez choisir un des programmes préréglés selon l'objectif d'utilisation : avant la conception, pendant l'accouchement ou après la naissance. Les programmes sont conçus différemment de façon à traiter divers problèmes spécifiques de la santé féminine ou pour gérer naturellement la douleur, pour permettre de choisir le programme le plus adapté à vos besoins (tous les programmes sont expliqués dans le chapitre Choisir un programme Kegel8 Mother Nurture, page 26).

Au début de chaque programme, le stimulateur Kegel8 Mother Nurture commence à 0 mA, ce qui signifie qu'il n'y a pas d'impulsion électrique. Quand vous êtes prête à démarrer et que la sonde ou les électrodes sont correctement placées, appuyez plusieurs fois sur la touche + du canal approprié pour augmenter progressivement le courant électrique. Veuillez noter que les milliampères ne dépasseront pas la valeur de 10 mA jusqu'à ce que la sonde soit insérée dans le vagin ou les électrodes soient appliquées sur la peau.

Quand le courant électrique atteint un niveau suffisamment élevé, vous commencerez à sentir la stimulation. Cette sensation varie selon le mode d'utilisation sélectionné sur le Kegel8 Mother Nurture. Si vous utilisez l'appareil avant la conception ou après la naissance avec une sonde vaginale pour entraîner votre plancher pelvien, vous commencerez à sentir comme un battement au niveau des muscles du plancher pelvien. Ceci se produit lorsque le courant électrique commence à stimuler vos muscles à des niveaux peu élevés. Il est également possible que vous éprouviez une sensation de picotement. À ce stade, continuez d'augmenter progressivement les milliampères jusqu'à un niveau qui vous semble bien faire travailler vos muscles et qui soit également confortable. Vous devez chercher à ressentir une forte contraction qui « tire » sur vos muscles.

De nombreuses femmes sentent que leurs muscles commencent à être stimulés autour de 25 mA et que les réglages supérieurs à 30 mA offrent un entraînement musculaire complet. Mais chaque personne est différente des autres et c'est pourquoi vous devez choisir des réglages qui soient confortables et qui vous semblent fonctionner pour vous. Pendant l'exercice, vous sentirez que vos muscles sont tirés vers le haut, qu'ils se raidissent puis se détendent à nouveau. Plus la sensation est forte, plus vos muscles pelviens sont travaillés. Cependant, n'en faites pas trop, en particulier si vous récupérez tout juste d'une naissance. En cas d'inconfort à n'importe quel moment de la séance, appuyez sur la touche - pour réduire le courant du canal approprié.

Si vous faites les exercices avec le Kegel8 Mother Nurture (comme indiqué ci-dessus) une ou deux fois par jour pendant au moins 3 mois, les muscles de votre plancher pelvien se renforceront et vous bénéficierez d'un plus grand contrôle musculaire. Progressivement, vous serez en mesure d'augmenter la quantité de courant transmise aux muscles pour un entraînement plus intensif.



Si vous êtes déjà enceinte ou s'il est probable que vous le soyez, vous ne POUVEZ PAS utiliser le Kegel8 Mother Nurture avant la phase finale de la grossesse et même à ce moment-là, vous ne pourrez utiliser que le programme de soulagement de la douleur (TENS) avec les électrodes et la télécommande avec touche d'intensité. Pendant cette période, l'utilisation du Kegel8 Mother Nurture est très semblable à celle de l'entraînement : il faut augmenter les milliampères en appuyant sur la touche + correspondant au canal approprié. Ce programme utilise les deux canaux, A et B, et il faut donc augmenter les milliampères des deux côtés. Étant donné que ce programme stimule les nerfs et non les muscles, vous éprouverez surtout une sensation de picotement. Continuez à augmenter les

milliampères jusqu'à ce que vous sentiez une impulsion de massage et un contrôle de la douleur. N'oubliez pas que la stimulation TENS est une méthode naturelle de gestion de la douleur conçue pour gérer des endorphines locales dans le corps et pas un médicament analgésique, ce qui veut dire que vous sentirez toujours une certaine douleur, bien que considérablement réduite. Lorsque vous sentez une contraction, appuyez sur la touche d'intensité de la télécommande. Vous sentirez que la stimulation change d'une impulsion de massage à une stimulation continue et plus intense pour vous aider à gérer naturellement la douleur qui augmente, vous offrant ainsi à vous et à votre bébé la possibilité d'éviter la prise d'analgésiques. À mesure que la contraction passe, appuyez à nouveau sur la touche d'intensité de la télécommande et reprenez la stimulation de massage.

Nous vous conseillons de verrouiller le Kegel8 Mother Nurture lorsque vous utilisez le programme d'accouchement pour que, une fois que le programme est réglé, il ne puisse pas être modifié par erreur. Vous pourrez ainsi être sûre que l'appareil sera correctement réglé et prêt à l'emploi pour le grand jour et que vous ne pourrez pas modifier le réglage par inadvertance pendant l'usage. Les instructions concernant le verrouillage et le déverrouillage du Kegel8 se trouvent à la page 30.

Que vous utilisiez le Kegel8 Mother Nurture en tant que stimulateur neuromusculaire (STIM) à des fins d'entraînement ou en tant que neurostimulateur électrique transcutané (TENS) pour soulager la douleur, la sonde ou les électrodes doivent être en place avant d'augmenter les milliampères. Si la sonde ou les électrodes ne sont pas en place, les milliampères n'augmentent pas au-delà de 10 mA et redescendent ensuite à 0.

Vous pouvez maintenant démarrer votre séance d'entraînement avec le Kegel8 Mother Nurture (page 16) ou bien, si vous êtes déjà enceinte, vous pouvez vous préparer en lisant le chapitre Gérer l'accouchement avec Mother Nurture (page 21).

Entraînement avec le Kegel8 Mother Nurture



Il est recommandé d'entraîner votre plancher pelvien avec Mother Nurture avant la grossesse pour renforcer les muscles et, potentiellement, faciliter la conception et obtenir le support nécessaire à la préparation d'une grossesse. Cette recommandation s'applique également après l'accouchement (après avoir effectué un bilan de santé final six semaines après l'accouchement avec votre médecin/infirmière) pour récupérer et retrouver la forme, puis comme méthode de traitement d'éventuels problèmes d'incontinence survenus pendant la grossesse et l'accouchement, qui vous obligent à vous précipiter aux toilettes ou occasionnent des fuites. Alors, commençons tout de suite!

1. Avant de commencer à utiliser le Kegel8 Mother Nurture, veuillez lire les consignes de sécurité importantes (page 8).

Lorsqu'il est utilisé correctement, le Kegel8 Mother Nurture est une façon sûre et efficace de raffermir et de tonifier le plancher pelvien. Mais n'oubliez pas, le stimulateur Mother Nurture est un dispositif électrique qui peut provoquer des blessures s'il n'est manipulé convenablement, c'est pourquoi vous devez lire attentivement les consignes de sécurité.

2. À l'arrière du Kegel8 Mother Nurture, faites glisser le couvercle du compartiment à piles et insérez la pile. Assurez-vous que la bande rouge se trouve sous celle-ci mais que son extrémité reste accessible – vous pourrez ainsi retirer la pile plus facilement quand vous aurez besoin de la remplacer. Quand la pile est en place, replacez le couvercle du compartiment à piles.
3. Assurez-vous que la sonde est propre en la rinçant à l'eau chaude ou en la frottant avec un nettoyant antibactérien doux pour le corps (reportez-vous au chapitre Maintenance de la sonde Kegel8, page 31). Les sondes non nettoyées peuvent provoquer des infections.
4. Raccordez un fil conducteur à la sonde :
 - a. Saisissez la sonde et insérez la broche rouge du fil conducteur dans l'un des connecteurs de la sonde.
 - b. Insérez à présent la broche noire du fil conducteur dans l'autre connecteur de la sonde.
 - c. Introduisez le fil conducteur dans le canal A (CH.A), sur le haut du stimulateur Mother Nurture.
 - d. Assurez-vous que tous les fils sont bien raccordés.
5. À présent, insérez la sonde dans votre vagin. Pour ce faire, vous devez :
 - a. Trouver une position confortable. Vous pouvez, par exemple, vous asseoir sur le bord d'une chaise, vous accroupir, rester debout ou vous coucher. L'insertion de la sonde a. s'assimile à l'insertion d'un tampon, ce qui peut vous donner une idée de la position la plus confortable pour vous.
 - b. Tenez la sonde par sa base. Il s'agit de la partie en plastique située au bout de la sonde, d'où partent les fils.
 - c. Placez la sonde de façon à ce que les bandes métalliques (les électrodes) se



trouvent sur les côtés, c'est-à-dire face aux parties intérieures de vos cuisses et orientées entre les hanches et non pas d'avant en arrière.

- d. Insérez délicatement la tête de la sonde dans votre vagin. En procédant avec soin, poussez la sonde encore 5,5 cm à l'intérieur de votre vagin, c'est-à-dire moins profondément qu'un tampon. La base de la sonde et les fils doivent toujours rester à l'extérieur de votre corps.

Pour faciliter l'insertion, nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant de bonne qualité à base d'eau, tel que le Ke-Gel. Le lubrifiant facilite non seulement l'insertion mais améliore également la connectivité et le transfert d'impulsions électriques de la sonde vers les muscles.

6. Appuyez sur la touche verte de mise en marche pour allumer l'appareil.
7. Appuyez sur la touche PRG pour choisir un programme. En appuyant plusieurs fois sur PRG, vous pouvez parcourir les programmes et, avec cette même touche, sélectionner celui qui vous convient le plus:

KE1 – Programme d'exercices pelvien

KE2 – Entraînement complet du plancher pelvien

Ces deux programmes d'avant conception sont recommandés pour la préparation à la grossesse. Ils aident à renforcer le plancher pelvien à travers un enchaînement d'exercices de remise en forme générale permettant d'obtenir deux avantages : le renforcement des muscles pour la préparation à la grossesse et l'amélioration des sensations intimes pendant que vous essayez de concevoir.

LBR – LBR – Programme de soulagement de la douleur pendant l'accouchement

Il s'agit du programme TENS qui ne sert pas à entraîner les muscles, mais uniquement à soulager la douleur pendant l'accouchement (reportez-vous au chapitre Gérer l'accouchement avec Mother Nurture, page 21).

RCV – Récupération

Ce programme est recommandé après l'accouchement dans le but de réhabituer les muscles de votre plancher pelvien aux exercices de Kegel. Il est important que vous attendiez d'avoir complètement récupéré avant de commencer votre entraînement avec le stimulateur Mother Nurture. Généralement, il faut compter environ 6 semaines de récupération, mais votre médecin/infirmière vous conseillera selon votre cas particulier.

OAB – Vessie hyperactive / Nocturia

STR – Incontinence due au stress

MIX – Incontinence mixte

TGH – Raffermissement / maintenance hebdomadaire



Ces programmes sont conçus pour le traitement et le raffermissement post-accouchement afin de retrouver la forme d'avant la grossesse.

Pour plus d'informations concernant le choix du programme correct, reportez-vous au chapitre Choisir un programme Kegel8 Programme, page 26.

8. Appuyez sur la touche + qui correspond au canal A (CH.A). Quand vous êtes face à l'écran du Kegel8, il s'agit de la touche + du côté gauche. Quand vous appuyez sur la touche +, la valeur des milliampères augmente et votre programme commence. Vous ne sentirez aucune stimulation dans les niveaux inférieurs initiaux, vous pouvez donc continuer à appuyer sur la touche + jusqu'à ce que vous sentiez le courant électrique. Il est probable que vous éprouviez une sensation de picotement au départ, mais vous devez chercher à sentir un étirement fort mais confortable (contraction) sur les muscles de votre plancher pelvien. Plus vous augmentez les milliampères, plus le programme sera efficace, mais n'en faites jamais trop et maintenez un niveau confortable. Si vous sentez un inconfort ou une douleur, réduisez les milliampères en appuyant sur la touche – correspondant au canal A (CH.A)
 9. Tout au long du programme, le courant électrique contractera et détendra vos muscles selon un rythme répété. Dans le même temps, vous verrez les milliampères descendre à 0 quand vos muscles se détendent, puis remonter à nouveau jusqu'au niveau défini quand ils se contractent.
 10. À la fin du programme, le Kegel8 s'éteint automatiquement. Reprenez la position confortable que vous avez adopté pour insérer la sonde, retirez-la en la tenant par sa base et tirez délicatement. Ne tirez pas la sonde par les fils car cela pourrait l'endommager.
 11. Prenez soin de votre sonde:
 - a. Débranchez la sonde du Kegel8 Mother Nurture.
 - b. Veillez à ne pas mouiller les fils. Vous pouvez laver la sonde à l'eau chaude courante. Nous vous déconseillons d'utiliser du savon car il pourra provoquer des irritations sur votre peau sensible lors de l'utilisation suivante s'il n'est pas rincé abondamment et laisse des traces.
 - c. Si vous ne souhaitez pas la laver uniquement avec de l'eau, pour vous sentir plus rassurée, vous pouvez vous servir d'un nettoyant antibactérien pour le corps, tel que le Kegel8 Klean. Vaporisez simplement la solution sur votre sonde et séchez-la.
 - d. Si vous souhaitez nettoyer le stimulateur Kegel8, utilisez un chiffon humide, une lingette antiseptique ou un nettoyant antibactérien en spray, tel que le Kegel8 Klean, puis séchez.
 - e. Rangez le stimulateur Mother Nurture et la sonde dans un lieu propre et sec. Nous vous recommandons de garder tous les accessoires Kegel8 dans leur emballage original ou dans un sac de stockage.
-



12. L'entraînement régulier du plancher pelvien est important pour obtenir des résultats concluants, comme c'est le cas de n'importe quel type d'exercice visant la remise en forme ou la perte de poids :
- a. Si vous utilisez le Kegel8 Mother Nurture avant la conception pour préparer les muscles de votre plancher pelvien et ne présentez aucun signe de fragilité au niveau du périnée, nous vous recommandons de vous entraîner au moins trois à quatre fois par semaine. Cependant, vous pouvez utiliser le Kegel8 Mother Nurture jusqu'à deux fois par jour si vous le souhaitez (plus de renseignements sur l'entraînement deux fois par semaine au point d.)
 - b. Si vous utilisez le stimulateur Kegel8 Mother Nurture après l'accouchement pour traiter les fuites urinaires et raffermir les muscles, nous vous recommandons de vous entraîner une à deux fois par jour pendant au moins 12 semaines (plus d'informations sur l'entraînement deux fois par semaine au point d.). Passée cette période, vous pouvez passer à trois ou quatre fois par semaine si vous le souhaitez, mais il n'est pas recommandé d'arrêter complètement d'utiliser Kegel8, car vos muscles pourront commencer à s'affaiblir à nouveau au fil du temps si vous cessez de les faire travailler.
 - c. Il est probable que vous observiez des améliorations en termes de force et de tonicité pelvienne et aussi de contrôle de la vessie en à peine quelques semaines. Mais toutes les personnes sont différentes et certaines femmes obtiennent des résultats plus tard que d'autres. Soyez patiente.
 - d. Si vous décidez d'utiliser le stimulateur Kegel8 Mother Nurture deux fois par jour, ne réalisez pas les séances consécutivement. Il peut être tentant de conclure un programme d'exercices et de passer aussitôt au suivant, mais ce n'est pas la meilleure façon de travailler les muscles du plancher pelvien. Comme tous les groupes musculaires, les muscles de votre périnée ont besoin de temps pour se reposer et récupérer entre les exercices et la période de repos est fondamentale pour renforcer les muscles. À titre informatif, une pause de huit heures est parfaitement convenable pour récupérer de l'effort, alors vous devriez réaliser un programme d'exercices le matin et un autre le soir. Si vous sentez des douleurs au niveau des muscles de votre plancher pelvien pendant l'exercice, cela peut indiquer un manque de repos. Il est alors recommandé d'arrêter le programme en cours en éteignant l'appareil à l'aide de la touche verte de mise en marche et de ne pas réaliser l'exercice pour cette fois. Bien qu'il soit peu probable que les conséquences soient négatives, vous ne gagnez rien non plus à trop en faire.

Insertion de la sonde



Les sondes Kegel8 sont spécialement conçues pour s'adapter à votre corps. Leurs petites dimensions, leur enveloppe extérieure douce et leurs embouts arrondis les rendent faciles à insérer et à retirer et confortables à porter.

Toutefois, certaines femmes pourront avoir du mal à insérer la sonde ou à la faire fonctionner correctement. Cela est souvent dû à une sécheresse ou à un positionnement incorrect – deux problèmes faciles à résoudre en suivant les conseils ci-dessous :

1. Adoptez une position confortable, par exemple assise sur le bord d'une chaise, accroupie, debout ou couchée. L'insertion de la sonde s'assimile à l'insertion d'un tampon, ce qui peut vous donner une idée de la position la plus confortable pour vous.
2. Tenez la sonde par sa base. Il s'agit de la partie en plastique située au bout de la sonde, d'où partent les fils.
3. Placez la sonde de façon à ce que les bandes métalliques (les électrodes) se trouvent sur les côtés, c'est-à-dire face aux parties intérieures de vos cuisses et orientées entre les hanches et non pas d'avant en arrière.
4. Insérez délicatement la tête de la sonde dans votre vagin. En procédant avec soin, poussez la sonde encore 5,5 cm à l'intérieur de votre vagin, c'est-à-dire moins profondément qu'un tampon. La base de la sonde et les fils doivent toujours rester à l'extérieur de votre corps.

Pour faciliter l'insertion, nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant de bonne qualité à base d'eau, tel que le Ke-Gel. Le lubrifiant facilite non seulement l'insertion mais améliore également la connectivité et le transfert d'impulsions électriques de la sonde vers les muscles.

Gérer l'accouchement avec Mother Nurture



Bien que vous ne puissiez utiliser la neurostimulation électrique transcutanée TENS avant 37 semaines de grossesse, nous vous recommandons de vous familiariser avec le Kegel8 Mother Nurture et avec ce manuel d'utilisation pour vous préparer à l'accouchement.

1. Avant de commencer, veuillez lire les consignes de sécurité importantes (page 8).
2. À l'arrière du Kegel8 Mother Nurture, faites glisser le couvercle du compartiment à piles et insérez la pile. Assurez-vous que la bande rouge se trouve sous celle-ci mais que son extrémité reste accessible – vous pourrez ainsi retirer la pile plus facilement quand vous aurez besoin de la remplacer. Quand la pile est en place, remplacez le couvercle du compartiment à piles.
3. Assurez-vous que votre peau est propre et ne contient pas d'huiles, de crèmes ou de lotions hydratantes, etc. Ces types de produits peuvent endommager la surface adhésive des électrodes.
4. Raccordez un fil conducteur à chacun des ensembles d'électrodes :
 - a. Prenez une paire d'électrodes et insérez la broche rouge du fil conducteur dans le connecteur d'une des électrodes.
 - b. Insérez maintenant la broche noire du fil conducteur dans le connecteur de l'autre électrode.
 - c. Insérer le fil conducteur dans le canal A (CH.A) sur le haut de l'appareil Mother Nurture.
 - d. Répétez les étapes ci-dessus avec le deuxième ensemble d'électrodes et le deuxième fil conducteur et insérez celui-ci dans le canal B (CH.B).
 - e. Assurez-vous que tous les fils sont bien raccordés.
5. Raccordez la télécommande avec touche d'intensité au port central (Boost) sur le haut de l'appareil Mother Nurture.
6. Retirez le film protecteur de chaque électrode et appliquez-les sur la peau en suivant les instructions du chapitre Application des électrodes Kegel8 (page 23). Votre partenaire ou votre sage-femme pourra vous aider dans cette étape.
7. Appuyez sur la touche verte de mise en marche pour allumer l'appareil.
8. Appuyez sur la touche PRG jusqu'à atteindre le programme TENS pour l'accouchement, qui s'affiche sous la forme du sigle LBR. **N'UTILISEZ AUCUN AUTRE PROGRAMME QUE CELUI-CI POUR LE SOULAGEMENT DES DOULEURS DE L'ACCOUCHEMENT.** Vous pouvez verrouiller le Kegel8 sur ce programme en appuyant continuellement sur la touche PRG pendant 5 secondes jusqu'à ce que vous entendiez un signal sonore. Le symbole d'un cadenas s'affichera alors sur l'écran LCD. De cette façon, vous éviterez de changer de programme par erreur pendant l'accouchement. Pour plus d'informations sur la fonction de verrouillage et de déverrouillage du stimulateur Kegel8 Mother Nurture, reportez-vous au chapitre Verrouillage et déverrouillage du Kegel8, à la page 30.

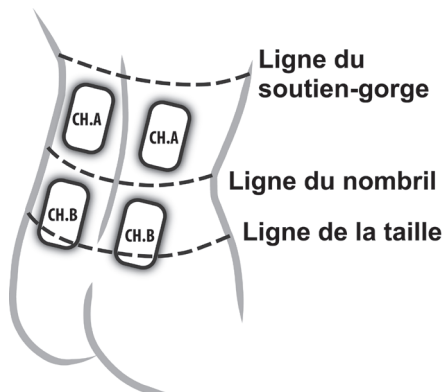


9. Appuyez sur les touches + des côtés droit et gauche pour augmenter les milliampères distribués par le canal A et le canal B. Continuez à appuyer sur les deux touches + jusqu'à atteindre le niveau de soulagement de la douleur TENS souhaité. Lors de cette phase, vous devez sentir la stimulation TENS sous forme d'impulsion de massage qui vous offrira une sensation de confort. Cette impulsion de massage est dénommée la « phase par salves » du programme. Si vous souhaitez réduire les milliampères à n'importe quel moment et quelle qu'en soit la raison, il vous suffit d'appuyer sur les touches –.
10. Lorsque vous sentez l'arrivée d'une contraction, utilisez la touche d'intensité de la télécommande pour contrôler le moment où le soulagement de la douleur doit être plus intense. Appuyez une fois pour sentir la stimulation changer d'une impulsion de massage à une stimulation plus intense et continue qui vous aidera à gérer naturellement la douleur qui augmente, vous offrant à vous et à votre bébé la possibilité d'éviter la prise d'analgésiques. Cette phase est dénommée la « phase par salves » du programme. Lorsque la contraction s'estompe, appuyez à nouveau sur la touche d'intensité de la télécommande pour retourner à la phase par salves, c'est-à-dire à l'impulsion de massage. Il est important de réaliser cette opération entre les contractions afin de bénéficier pleinement de l'effet de soulagement de la douleur par stimulation TENS. Et n'oubliez pas qu'il vous suffit d'appuyer une fois sur la touche pour retourner à la phase de soulagement par salves.
11. Si vous avez choisi de faire un accouchement aquatique, vous devez retirer toutes les électrodes et vous NE POURREZ PAS utiliser le stimulateur Mother Nurture une fois que vous serez dans le bassin.
12. Éteignez l'appareil en appuyant sur la touche verte de mise en marche.
13. Prenez soin de vos électrodes :
 - a. Lorsque vous retirez les électrodes de votre corps, ôtez-les délicatement et ne tirez pas sur les fils de connexion.
 - b. Avant de les ranger, replacez les films protecteurs fournis.
 - c. Ne lavez pas les électrodes et ne les frottez pas non plus, car vous pourriez endommager la surface conductrice.
 - d. Rangez votre stimulateur Mother Nurture et les électrodes dans un lieu propre et sec. Il est recommandé de conserver tous les accessoires Kegel8 dans leur emballage d'origine ou dans un sac de stockage.
14. Si vous le souhaitez, il n'y a pas de risque à laisser les électrodes raccordées au stimulateur Mother Nurture pour que tout soit prêt pour l'accouchement. Cependant, il est conseillé d'ôter la pile qui se trouve à l'intérieur afin de garantir un niveau de charge suffisant. Comme c'est le cas de n'importe quel appareil fonctionnant avec une pile, celle-ci peut se vider si elle n'est pas retirée, et ceci même quand l'appareil est éteint.

Application des électrodes Kegel8



Pour un soulagement de la douleur pendant l'accouchement, vous devez placer les électrodes du Kegel8 Mother Nurture sur votre dos, mais leur positionnement exact est important pour obtenir un soulagement maximal. Idéalement, et pour y parvenir, vous devriez demander à quelqu'un de vous aider, par exemple à votre partenaire ou à une sage-femme.



1. Retirez soigneusement le film protecteur de chaque électrode à l'aide de votre index et de votre pouce. Ne tirez pas sur les fils conducteurs.
2. Prenez les deux premières électrodes raccordées au canal A (CH.A) (reportez-vous à la page 21) et placez-les environ à 4 cm de chaque côté de la colonne vertébrale et 4 à 5 cm **au-dessus de** la ligne imaginaire du nombril, comme illustré sur la figure.
3. Prenez les deux autres électrodes raccordées au canal B (CH.B) (reportez-vous à la page 21) et placez-les environ à 4 cm de chaque côté de la colonne vertébrale et 4 à 5 cm **en-dessous de** la ligne imaginaire du nombril, comme illustré sur la figure.

Soyez particulièrement vigilante lorsque vous augmentez les milliampères, car votre peau est sensible. Il est recommandé de ne pas augmenter la puissance au-delà de 15 mA pour commencer. Une puissance supérieure peut causer des points de chaleur sur la peau. Augmentez toujours les milliampères de façon progressive et avec précaution.



1. Choisissez un niveau de puissance approprié (mA) pendant l'entraînement avec Mother Nurture.

Le niveau de puissance nécessaire pour stimuler les muscles du plancher pelvien varie d'une personne à l'autre. Le stimulateur Kegel8 Mother Nurture est réglé à 0 mA (milliampères – la force du courant électrique) par défaut. Vous augmenterez la puissance manuellement en appuyant sur la touche +. Il est conseillé d'augmenter la puissance (ou mA) jusqu'à un niveau qui permette de sentir les effets de l'impulsion électrique sans causer le moindre inconfort. Pour de nombreuses femmes, 30 mA est un bon point de départ, mais vous seule êtes en mesure de savoir quel niveau vous convient le plus. À mesure que les muscles de votre plancher pelvien commencent à se renforcer, vous devriez pouvoir augmenter les milliampères.

...et pendant l'usage du Mother Nurture dans le cadre de l'accouchement.

Pour les électrodes, il est conseillé de régler une puissance en milliampères inférieure car la peau est sensible. Si vous augmentez trop la puissance, des points de chaleur pourront se former sur votre peau. Vous devez donc augmenter les milliampères de façon progressive et avec précaution.

Que vous utilisiez le stimulateur Mother Nurture à des fins d'entraînement ou comme neurostimulateur électrique transcutané TENS, la sonde ou les électrodes doivent être en place avant d'augmenter la puissance en milliampères. Si la sonde ou les électrodes ne sont pas en place, les milliampères n'augmenteront pas au-delà de 10 mA, puis redescendront à 0.

2. Entraînez-vous une à deux fois par jour pendant 12 semaines.

Nous vous recommandons de faire les exercices avec le Kegel8 Mother Nurture une à deux fois par jour pendant 12 semaines pour obtenir des résultats optimaux. Vous pouvez alterner entre les programmes que vous avez sélectionné, un le matin et un le soir si vous faites deux programmes par jour ou alterner d'un jour à l'autre si vous faites un programme par jour.



Si vous décidez de faire les exercices deux fois par jour, il est important de ne pas faire les deux séances d'exercices consécutivement. Comme tous les autres muscles de votre corps, les muscles du plancher pelvien ont besoin de temps pour récupérer entre les séances. Cette période de détente est tout aussi importante que les exercices lorsque l'on souhaite renforcer les muscles. Il est recommandé de se reposer environ 8 heures entre les séances d'exercices, de façon à faire une séance le matin et une autre le soir avant de vous coucher.

3. Soyez patiente, le Kegel8 VA améliorer votre plancher pelvien.

Chaque personne est différente des autres. Certaines personnes obtiennent des résultats très rapidement et sentent immédiatement les bénéfices. Pour d'autres, il faut compter plusieurs semaines pour qu'elles commencent à sentir de réelles améliorations. Mais soyez tranquille, si vous utilisez régulièrement le stimulateur Kegel8 Mother Nurture et suivez nos recommandations, les muscles et les fibres nerveuses de votre plancher pelvien seront plus forts et en meilleure santé.

Choisir un programme Kegel8 Mother Nurture



Le stimulateur Kegel8 Mother Nurture est préréglé avec des programmes développés cliniquement, chacun ayant été conçu pour faire travailler votre plancher pelvien et obtenir des résultats spécifiques.

Nom du programme	Sigle présenté à l'écran	Informations	Recommandé pour
Programme d'exercices pelviens	KE1	Catégorie: préconception Phases: 2 Durée: 45mn	Renforcer votre plancher pelvien si vous êtes déjà en bonne forme physique. Si vous ne sentez aucune stimulation à 50mA dans les 15 premières minutes, cela signifie que vos muscles ne sont pas préparés pour ce programme et vous devez donc choisir le programme de récupération pour renforcer vos muscles en premier lieu. Conseil: réglez les milliampères à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28)
Entraînement complet du plancher pelvien	KE2	Catégorie: préconception Phases: 3 Durée: 30mn	Passez à ce programme si vous sentez que votre résistance pelvienne a augmenté de façon significative avec le programme KE1 et si vous souhaitez encore augmenter cette résistance. Ce programme présente un certain niveau de difficulté – si vous sentez une trop grande fatigue musculaire avant la fin, arrêtez le programme. Vous aurez tout de même accompli un bon entraînement, même si vous n'arrivez pas à terminer la séance. Conseil: réglez les mA à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28)
Douleurs de l'accouchement	LBR	Catégorie: douleurs de l'accouchement Phases: s.o. Durée: s.o.	Ce programme fonctionne par neurostimulation électrique transcutanée afin d'assurer un soulagement naturel de la douleur pendant l'accouchement. Il offre une fonctionnalité de verrouillage qui peut être utilisée pour éviter les changements involontaires et les mauvaises manipulations pendant l'accouchement (reportez-vous à page 30)
Récupération	RCV	Catégorie: récupération Phases: 1 Durée: 60mn	Ce programme doit être choisi peu de temps après l'accouchement ou en tant que programme pour débutantes si vos muscles sont trop affaiblis pour le programme KE1. Quand vous sentirez une amélioration de votre autocontrôle, de la fermeté et des sensations au niveau musculaire, vous pourrez passer à d'autres programmes.
Nocturia	OAB	Catégorie: Postnatal Phases: 1 Durée: 20mn	Le programme Nocturia s'applique dans les cas de femmes qui se lèvent trop souvent la nuit pour aller aux toilettes, c'est-à-dire plus d'une fois d'après les directives médicales. Ce programme fonctionne en deux phases afin de traiter le problème nocturne causé par une vessie hyperactive et le problème nocturne causé par un plancher pelvien affaibli. Conseil: réglez les milliampères à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28)



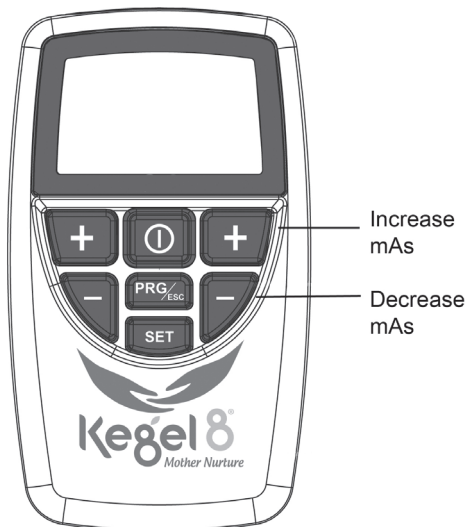
Incontinence due au stress	STR	Catégorie: postnatal Phases: 2 Durée: 40mn	Ce programme est conçu pour l'incontinence due au stress, c'est-à-dire des situations de fuite lorsque l'on rit, tousse, éternue, fait du sport, etc. Si vous ne sentez aucune stimulation à 40mA, c'est que vos muscles ne sont pas prêts pour ce programme et que vous devez choisir le programme de récupération pour augmenter votre force musculaire avant de réaliser ces exercices. Conseil: réglez les milliampères à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28) La troisième phase de ce programme est l'entraînement volontaire (reportez-vous à la page 29)
Incontinence mixte	MIX	Catégorie: postnatal Phases: 2 Durée: 30mn	L'incontinence mixte peut être identifiée à travers l'incontinence due au stress – des fuites lorsque l'on rit, tousse, éternue, fait du sport, etc., avec des symptômes de vessie hyperactive – un besoin fréquent d'aller aux toilettes, parfois avec seulement de petites quantités d'urine. Conseil: réglez les milliampères à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28)
Raffermissement et maintenance	TGH	Catégorie : postnatal Phases: 2 Durée: 45mn	Ce programme est conseillé après que vous ayez entièrement récupéré de l'accouchement et c'est une excellente façon de retrouver votre forme d'avant la grossesse et de garder un plancher pelvien en bonne santé. Ce programme présente un certain niveau de difficulté – si vous sentez une trop grande fatigue musculaire avant la fin, arrêtez le programme. Vous aurez tout de même accompli un bon entraînement, même si vous n'arrivez pas à terminer la séance. Conseil: réglez les milliampères à chaque nouvelle phase (reportez-vous à la page 28)

Augmentation des milliampères à chaque phase



Quand un programme comprend plus d'une phase, cela signifie qu'il fait travailler les muscles de plus d'une façon tout au long du programme. Il peut inclure un échauffement musculaire avant l'entraînement ou des exercices visant différentes fibres musculaires pour obtenir des résultats plus efficaces pour un problème spécifique, tel que l'incontinence mixte.

Chaque phase utilise une fréquence (Hz) et/ou une durée d'impulsion (μ S) différente, offrant ainsi des sensations distinctes. Ces changements de fréquence et de durée des impulsions impliquent que vous devrez régler les milliampères afin de les maintenir à un niveau qui vous semble convenable. Par exemple, si la durée des impulsions du programme diminue dans la deuxième phase et vous sentez que les contractions sont moins fortes, augmentez les milliampères progressivement jusqu'à atteindre un niveau qui fasse travailler correctement vos muscles.



Entraînement volontaire



L'entraînement avec le Kegel8 Mother Nurture est une façon très efficace de résoudre les problèmes d'incontinence urinaire. Toutefois, nous sommes d'avis que le fait d'associer cet entraînement à un entraînement « volontaire » vous aidera à obtenir des résultats encore plus rapidement.

L'entraînement « volontaire » implique des exercices de contraction musculaire que vous effectuez vous-même, sans aucune stimulation de l'appareil. Si votre plancher pelvien est particulièrement affaibli, vous aurez peut-être du mal à contracter vos muscles pelviens au départ, mais à mesure que le stimulateur Kegel8 vous aidera à les renforcer, vous réussirez à mieux les contrôler.

Si vous suivez le programme d'incontinence due au stress, il peut être vraiment utile d'ajouter des exercices volontaires à la fin du programme en guise de troisième phase.

Nous vous recommandons de :

1. laisser la sonde en place après la fin de la deuxième phase du programme d'incontinence due au stress et avec l'appareil éteint. En laissant la sonde en place, vous offrez une résistance à vos muscles lorsque vous tentez de les contracter et de les tirer vers le haut. Des études cliniques ont démontré que les exercices volontaires du périnée avec un élément de résistance sont plus efficaces que les exercices sans résistance.
2. En partant de l'anus, contractez vos muscles aussi fort que possible, comme si vous reteniez des gaz. Maintenez vos muscles contractés.
3. Contractez fortement et rentrez vos muscles vaginaux, comme si vous aspiriez vos muscles vers le haut de votre corps. Maintenez vos muscles contractés.

Conseil : le « soulèvement » des muscles est très important. Si vous poussez vers le bas au lieu de tirer vers le haut, votre entraînement volontaire ne produira aucun effet.

4. Après avoir maintenu la contraction de vos muscles pelviens et vaginaux pendant 10 secondes, reposez-vous pendant 5 secondes.
5. Répétez cet exercice 10 fois.
6. À présent, répétez l'exercice, mais cette fois contractez vos muscles pelviens et vaginaux pendant 2 secondes, puis reposez-vous pendant 2 secondes.
7. Répétez cet exercice 10 fois.

Ces deux types d'entraînement différents sont connus sous le nom d'exercices Kegels lents et rapides. Cet entraînement vise les fibres musculaires à contraction rapide et lente du plancher pelvien. Les fibres musculaires à contraction lente vous permettent de retenir l'urine suffisamment longtemps pour arriver aux toilettes sans fuites. Les fibres musculaires à contraction rapide sont responsables de votre capacité à contrôler votre plancher pelvien lors d'une pression soudaine (telle qu'une toux, un éternuement, un rire, etc.).

Verrouillage et déverrouillage du Kegel8



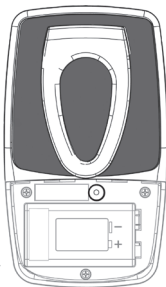
Vous pouvez verrouiller le stimulateur Kegel8 Mother Nurture lorsque vous utilisez le programme pour l'accouchement. Ainsi, une fois le programme réglé, il ne sera plus possible de le modifier par erreur. Vous pourrez ainsi vous sentir tranquille et avoir la certitude que votre appareil est réglé et prêt à l'emploi pour le grand jour et qu'aucune modification involontaire ne sera possible pendant son utilisation.

1. Sélectionnez le programme pour l'accouchement (LBR).
2. Appuyez continuellement sur la touche SET pendant 5 secondes. Vous entendrez un signal sonore qui indique que le Kegel8 est désormais verrouillé sur ce programme.



Déverrouillage:

1. Enlever le couvercle du compartiment à piles à l'arrière du Kegel8 Mother Nurture.
2. À l'aide d'un objet fin, tel qu'une épingle ou la pointe d'un stylo, appuyez continuellement sur le bouton dissimulé jusqu'à ce que vous entendiez un signal sonore. L'appareil est désormais déverrouillé et vous pouvez utiliser n'importe quel programme.



Entretien du stimulateur Kegel8



Accessoires et modifications

Utilisez uniquement des accessoires homologués CE avec votre appareil Kegel8 (par exemple les sondes et autres). Toutes les sondes officielles Kegel8 sont homologuées CE et ont subi des tests de sécurité.

Ne modifiez pas votre appareil Kegel8. Les réglages non autorisés de cet appareil engendrent l'annulation de la garantie et peuvent causer des blessures.

Entretien de l'écran (LCD) du Kegel8

L'écran LCD du Kegel8 est doté d'un film de protection fin qui permet de le protéger contre les rayures.

Si l'écran LCD semble rayé, retirez soigneusement le film protecteur ; il est probable que ce soit en fait le film qui soit rayé et non l'écran. Néanmoins, si c'est l'écran lui-même qui est endommagé, vous devez entrer en contact avec notre service clientèle (reportez-vous à la page 45) pour obtenir une réparation.

N'utilisez pas de nettoyeurs en vaporisateur ni de solution de nettoyage à base d'alcool pour nettoyer l'écran LCD, sous peine de l'endommager.

Entretien de la sonde Kegel8

Chaque sonde Kegel8 est conçue pour être facile d'utilisation et pour durer au minimum 12 à 18 mois, à condition d'être entretenue convenablement :

- ✗ N'immergez jamais la sonde dans l'eau ou dans des liquides bouillants, sous peine de l'endommager.
- ✗ Tenez la sonde par sa base lorsque vous l'insérez, ne la tenez pas par les fils sous peine de la détériorer.
- ✗ Avant d'utiliser la sonde, lavez-la toujours à l'eau chaude mais non bouillante. En alternative, vous pouvez laver votre sonde avec un nettoyant antibactérien tel que le Kegel8 Klean.



Entretien des fils conducteurs et des raccords

Les fils conducteurs et les raccords sont essentiels au bon fonctionnement du stimulateur Kegel8, vous devez donc les entretenir correctement :

- ✗ Manipulez toujours les fils avec soin.
- ✗ N'étirez pas les fils et ne les entortillez pas, sous peine de les endommager. Si les fils sont détériorés, le stimulateur Kegel8 n'arrivera peut-être pas à envoyer les impulsions électriques vers la sonde ou les électrodes.
- ✗ Procédez avec précaution lors du branchement des fils. Les raccords du Kegel8 et la sonde sont conçus de façon à assurer un raccord facile. Ne forcez pas l'entrée des fils.
- ✗ Ne coupez pas les fils et n'essayez pas de modifier les raccords.

Entretien de la pile

Suivez les consignes suivantes d'entretien de la pile :

- ✗ Remplacez la pile lorsqu'elle est usée (le symbole d'une pile s'affiche sur l'écran LCD et clignote toutes les secondes quand la charge de la pile est faible).
- ✗ Si vous n'allez pas utiliser votre Kegel8 pendant au moins une semaine, retirez la pile pour protéger l'appareil contre d'éventuelles fuites.
- ✗ Vérifiez régulièrement que la pile ne présente aucun signe de fuite. Si c'est le cas, remplacez-la.
- ✗ Il est recommandé d'utiliser une pile alcaline GP Pro de 9 v.

Élimination du Kegel8– utilisez notre service de recyclage

Si vous devez éliminer des piles, des sondes ou l'appareil Kegel8, veuillez nous les faire parvenir. Nous assurerons leur recyclage adéquat et veillerons à ce que les matériaux qui les composent soient recyclés dans la mesure du possible (reportez-vous au chapitre Recyclage, à la page 44).

Questions fréquentes



Q: Combien de temps après la naissance de mon bébé dois-je attendre avant de commencer à utiliser les programmes post-accouchement du stimulateur Kegel8 Mother Nurture ?

Demandez conseil à votre médecin ou sage-femme. En règle générale, les femmes peuvent commencer à utiliser le Kegel8 après un bilan de santé positif effectué six semaines après l'accouchement.

Q: Puis-je utiliser mon Kegel8 Mother Nurture pendant la grossesse ?

Malheureusement, non. Les directives médicales déconseillent l'usage de tout appareil de stimulation neuromusculaire STIM pendant la grossesse. La neurostimulation électrique transcutanée TENS ne doit être utilisée que pendant l'accouchement et jamais avant 37 semaines de grossesse.

Q: Je porte un stérilet ou un dispositif intra-utérin Mirena. Puis-je utiliser le Kegel8 ?

Oui, vous pouvez utiliser le Kegel8 en toute sécurité avec un stérilet ou un dispositif intra-utérin Mirena.

Q: Puis-je utiliser le Kegel8 pendant mes règles ?

Oui, vous pouvez utiliser votre stimulateur Kegel8 pendant vos règles. Néanmoins, si vous vous trouvez dans une période de grand flux, il sera peut-être plus commode d'attendre et de l'utiliser lorsque le flux aura diminué.

Q: J'ai subi une opération au niveau du plancher pelvien. Quand puis-je commencer à utiliser le Kegel8 ?

Demandez conseil à votre médecin car chaque cas est différent des autres.

Q: J'ai une lacération de troisième degré, puis-je utiliser le Kegel8 ?

Vous ne devez utiliser le Kegel8 ou tout autre neurostimulateur que lorsque vos tissus seront complètement réparés. Consultez votre spécialiste santé et demandez-lui de vous faire un examen médical avant d'utiliser le Kegel8.

Q: À quelle profondeur dois-je introduire la sonde ?

La sonde doit être introduite dans votre vagin seulement à 5,5 cm de profondeur.

Q: Je ressens des douleurs lorsque j'introduis la sonde. Que dois-je faire ?

Essayez avec un lubrifiant à base d'eau tel que le KE-Gel pour rendre l'insertion plus confortable.

Q: La valeur des milliampères chute pendant certains programmes, pour quelle raison ?

À mesure que le programme avance dans les exercices pré-réglés, la fréquence (Hz) et la durée des impulsions (μ S) varient. Quand la fréquence et la durée des impulsions augmentent, les milliampères diminuent de façon à ce que vous ne soyez pas surprise par l'intensité. Ainsi, si vous trouvez que l'intensité est moins forte, appuyez sur la touche + pour augmenter les milliampères jusqu'à obtenir à nouveau un niveau confortable (reportez-vous à la page 28).

Q: Pourquoi je n'arrive pas à augmenter les milliampères au-delà de 6, 7 ou 8 ?

Ce problème est généralement causé par le fait que la sonde n'établit pas un contact efficace avec vos muscles. Nous vous recommandons d'essayer d'utiliser le Kegel8 en position



couchée ou assise avec les jambes surélevées. Ceci vous aidera à empêcher la sonde de se déplacer.

Si les bandes métalliques ne sont pas en contact direct avec vos muscles, les milliampères ne pourront pas augmenter et le courant cessera de passer pour des raisons de sécurité. Vous pourrez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau, comme le KE-Gel.

Q: Pourquoi est-ce que je n'arrive à sentir la stimulation que d'un côté ?

Ceci peut être dû à :

1. La position de la sonde. Pour fonctionner correctement, les bandes métalliques de la sonde doivent être en contact direct avec les muscles. Nous vous recommandons de vous asseoir en serrant fermement les jambes l'une contre l'autre et en contractant votre plancher aussi fort que possible contre la sonde. Vous pourrez également obtenir de meilleurs résultats en utilisant un lubrifiant à base d'eau, comme le KE-Gel.
2. Vous avez peut-être des lésions nerveuses d'un côté. Ce type de lésion peut se produire pendant l'accouchement (en raison de la pression exercée par la tête du bébé à sa naissance). Ceci veut dire que vous éprouvez moins de sensations d'un côté que de l'autre. Si c'est le cas, nous vous recommandons d'acquérir une de nos sondes alternatives qui vous permet de varier l'intensité de chaque côté de la sonde. En augmentant l'intensité du côté qui se trouve en contact avec votre zone désensibilisée vous pourrez promouvoir la stimulation, voire même la régénération des nerfs endommagés.

Appelez notre ligne d'assistance pour plus d'informations sur notre gamme de sondes ou visitez notre site : www.kegel8.com.

Q: Comment dois-je nettoyer ma sonde ?

Rincez simplement la partie à insérer sous un robinet en maintenant constamment les fils au sec. Ne mettez pas la sonde dans de l'eau bouillante. Vous pourrez la stériliser en utilisant une solution stérilisante douce ou en vaporisant du Kegel8 Klean, un nettoyant antibactérien. Pour plus d'informations, consultez le chapitre Entretien de la sonde Kegel8, à la page 31.

Q: Combien de temps dure la pile ?

Si vous utilisez votre Kegel8 tous les jours, la pile devrait durer environ trois mois. Vous pourrez obtenir une pile de rechange auprès de nos services ou dans un supermarché local – choisissez une pile de 9 v de bonne qualité, pour éviter les fuites. Vous serez avertie de son faible niveau de charge à travers le symbole d'une pile qui s'affichera et clignotera sur l'écran du Kegel8. Pour plus d'informations, consultez le chapitre Entretien de la pile, à la page 32.

Q: Combien de temps dure la sonde ?

Moyennant un usage normal, la sonde devrait durer environ 12 à 18 mois. Il est recommandé de la remplacer passé ce délai afin d'être sûre d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Pour plus d'informations, consultez le chapitre Entretien du stimulateur Kegel8, à la page 31.

Q: Je ne trouve pas la réponse à ma question.

Entrez en contact avec notre service clientèle (reportez-vous à la page 45), nous sommes là pour vous aider.



Spécifications techniques du stimulateur Kegel8 Mother Nurture

Spécifications STIM



1. Deux canaux : circuits isolés individuellement.
2. Amplitude : 0 – 90 mA pour une charge de 500 Ohm; uniquement à titre indicatif.
La valeur réelle en milliampères est tendanciellement inférieure à celle indiquée en raison de l'impédance des électrodes :
 - Avec une charge de 1000 Ohms (électrodes en mauvais état), la limite maximale sera de 70 mA
 - Avec une charge de 1500 Ohms, la limite maximale sera de 65 mA.
3. Type : courant constant, tension de sortie maximale 180 Volts +10 / -30 Volts
4. Forme d'onde : asymétrique, rectangulaire biphasique avec courant continu à zéro.
5. Possibilité de sélectionner la largeur d'impulsion : 50 μ S – 450 μ S [2% de précision].
6. Sélection de la fréquence d'impulsions : en mode continu 2 Hz – 100 Hz [2% de précision].
7. Possibilité de sélectionner la durée du traitement : 1 à 90 minutes.
8. Temps de montée en puissance : 0,3 – 9,9 secondes.
9. Pile : PP3 Alcaline, 9 V.
Durée de vie prévue [800 mAh standard, alcaline] : 32 heures.
10. Indicateur de faible charge de la pile : si la charge de la pile est inférieure à 6,9 volts +/- 0,2 volts, le symbole d'une pile clignote toutes les secondes à l'écran.
11. Si la tension de la pile est inférieure à 6,6 (+/- 0,2) volts, l'appareil ne s'allume pas.
12. Détection d'électrode ouverte : si un circuit ouvert est détecté à la sortie du canal A ou B, le courant de sortie retombera à zéro.

Durée de vie prévue: 5 ans. Un usage prudent et un bon entretien allongent la durée de vie de l'appareil au-delà de la limite prévue.

Dimensions physiques: 119,2 x 69 x 28,7 mm.

Poids : 0,07kg sans pile, 0,1kg avec la pile.

Conditions ambiantes de fonctionnement: +5 à +40 degrés centigrades.
15-93 % d'humidité.

Conditions ambiantes pour le stockage et le transport: -10 à +50 degrés centigrades. 0-90 % d'humidité.

Compatibilité électromagnétique (CEM) et interférences



Les produits Kegel8 sont conçus pour produire de très bas niveaux d'émissions (interférences) de radiofréquences (RF) et pour résister aux effets des interférences produites par d'autres appareils fonctionnant à proximité. Ils résistent également aux dommages causés par les décharges électrostatiques pendant le fonctionnement dans un environnement typiquement familial ou médical.

De plus, ils sont certifiés conformes à la norme internationale CEM EN60601-1-2.

Tableau 201 : Guide et déclaration du fabricant - émissions électromagnétiques		
Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 devrait s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
Test d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Émissions radio CISPR 11	Groupe 1	Le produit Kegel8® utilise l'énergie radio uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions radio sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences avec l'équipement électronique à proximité.
Émissions radio CISPR 11	Classe B	
Émissions d'harmoniques IEC 61000 3 2 IEC 61000 3 2	Non applicable	Le produit Kegel8® est adapté à une utilisation dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement reliés au réseau électrique basse tension public qui alimente les bâtiments utilisés à des fins domestiques.
Fluctuations de tension / émissions de scintillement IEC 61000 3 3	Non applicable	



Tableau 202 : Déclaration et directives du fabricant - immunité électromagnétique

Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8® doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement, et que les précautions liées à cet environnement sont mises en œuvre.

Test d'immunité	IEC 60601 niveau de test	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
Décharge électrostatique (DES) IEC 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV air	± 6 kV contact ± 8 kV air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carrelage. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30%.
Fréquence (50/60 Hz) champ magnétique IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Les champs magnétiques de fréquence doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement typique dans un environnement commercial ou hospitalier.

**Tableau 204 : Guide et déclaration du fabricant - immunité électromagnétique**

Le produit Kegel8® est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 devrait s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Test d'immunité	IEC 60601 niveau de test	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - conseils
IEC Radio 61000-4-6 Fréquence radio rayonnée IEC 61000-4-3	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 3 V/m 80 MHz à 2,5 GHz	Les équipements de communication radio portables et mobiles ne doivent pas être utilisés plus près des composants du produit Kegel8®, y compris les câbles, que la distance de séparation recommandée. Celle-ci peut être calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de séparation recommandée $d = 1,2\sqrt{P}$ (150 kHz à 80 MHz) ; $d = 1,2\sqrt{P}$ (80 MHz à 800 MHz) ; $d = 2,3\sqrt{P}$ (800 MHz à 2,5 GHz) ; <i>d est la distance de séparation recommandée en mètres (m).</i> <i>P est la puissance maximale de sortie de l'émetteur en watts (W) (selon le fabricant de l'émetteur).</i> <i>Les intensités des champs d'émetteurs radio fixes, telle que déterminée par une étude électromagnétique du site, doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences. Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements portant le symbole suivant :</i> 

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.

(a) Les intensités de champ des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour radiotéléphones (cellulaires / sans fil) et les radios mobiles terrestres, les radios amateurs, radio AM et FM et les émissions TV ne peuvent pas être prévues théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs radio fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité du champ mesurée à l'endroit où le produit Kegel8® est utilisé dépasse le niveau de conformité radio applicable ci-dessus, le produit Kegel8® devrait être observé pour vérifier le fonctionnement normal. Si un fonctionnement anormal est observé, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, telles que la réorientation ou le déplacement du produit Kegel8.

(b) Dans la gamme de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.



Tableau 206 : distances de séparation recommandées entre les équipements de communication radio portables et mobiles et le produit Kegel8.

Le produit Kegel8® est destiné à une utilisation dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations radio rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur du produit Kegel8 peut aider à empêcher les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les appareils portables et mobiles de communication radio (émetteurs) et le produit Kegel8 comme recommandé ci-dessous, selon la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication.

Puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur W	Distance de séparation en fonction de la fréquence de l'émetteur		
	150 kHz à 80 MHz	80 MHz à 800 MHz	800 MHz à 2,5 GHz
	$d = 1,2\sqrt{P}$	$d = 1,2\sqrt{P}$	$d = 2,3\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie maximale ne figure pas ci-dessus, la distance de séparation recommandée (d) en mètres [m] peut être estimée en utilisant l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Pour l'équation, P est la puissance maximale de sortie de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance de séparation pour la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 : Ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, objets et personnes.



Références et contacts

Garantie



Savantini Ltd (Medical Dept.) offre une garantie à l'acheteur initial contre les défauts au niveau du matériel, des composants et de la main d'œuvre pendant une période d'un an à compter de la date d'achat [date figurant sur la facture].

Si Savantini Ltd considère que le produit présente un défaut, l'acheteur pourra lui retourner l'appareil concerné ou le retourner à un distributeur désigné pour le faire réparer ou l'échanger contre un neuf.

Toutes les reprises doivent être préalablement autorisées par Savantini Ltd (Medical Dept.). La responsabilité de Savantini Ltd (Medical Dept.) au titre de cette garantie limitée ne couvre pas les cas d'usage impropre ou abusif, tels que les chutes ou l'immersion de l'appareil dans l'eau ou dans toute autre substance liquide, la modification non autorisée de l'appareil ou l'usure normale.

Tout indice de modification non autorisée annulera la présente garantie.

Fabriqué par:

Savantini Ltd.

14D iPark, Innovation Drive, Kingston upon Hull, HU5 1SG, Royaume Uni

Ce produit est fabriqué conformément à la directive de l'Union européenne DMM93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux sous la surveillance de SGS, organisme notifié numéro 0120.

CE 0120



Stimulation neuromusculaire:

Knight S, Laycock J, Naylor D. [1998]

Evaluation of neuromuscular electrical stimulation in the treatment of genuine stress incontinence;
Physiotherapy 84, No. 2, 61 - 71.

Gibson J.N, Smith K, Rennie MJ. [1988]

Prevention of disuse muscle atrophy by means of electrical stimulation. Maintenance of protein synthesis;
The Lancet; 2(8614: 767-70).

Lindstrom S, Fall M, Carlson C A, Erlandson BE. [1983]

The neurophysiological basis of bladder inhibition in response to intravaginal electrical stimulation.

Fall M, Ahlstrom K., Carlsson C, Ek A, Erlandson BE, Frankenberg AS, Mattiasson A. [1986]

Contelle: Pelvic floor stimulator for female stress-urge incontinence. A multicentre study; Urology 27, 282-287.

Berghmans L C, Hendriks H J, Bo K, Hay Smith E J, deBie R A, van Waalwijk Van Doorn E S. [1998]

Conservative treatment of stress urinary incontinence in women: a systematic review of randomised clinical trials. Br. J. Urol. 82(2), 181 - 191.

Eriksen B C, Bergmann S, Eik-Nes S H. [1989]

Maximal Electrostimulation of the pelvic floor in female idiopathic detrusor instability and urge incontinence. Neurourol. Urodynam, 8, 219 - 230.

Miller K, Richardson D A, Siegel S W, Karram M M, Blackwood N B, Sand P K. [1998]

Pelvic Floor electrical stimulation for genuine stress incontinence, who will benefit and when? Int. Urogynecol, J. Pelvic Floor Dysfunction, 9(5), 265 - 270.



Conformément à la directive relative aux déchets électriques et électroniques (DEEE) 2006, notre objectif est de réduire la quantité de déchets électriques expédiés vers les décharges.

**Éliminez votre Kegel8® de façon responsable
en suivant notre programme de recyclage**

Envoyez simplement vos sondes, piles et appareils Kegel8 à l'adresse suivante et nous nous chargerons de les éliminer pour vous.

WEEE Recycling

Savantini LTD

14D iPark

Innovation Drive

Kingston upon Hull

HU5 1SG

Royaume Uni





Kegel 8[®]

Mother Nurture

Si vous avez besoin d'assistance, entrez en contact avec votre distributeur local,
qui vous aidera avec plaisir.



CE 0120

Ce produit est fabriqué par Savantini Ltd. conformément à la directive de l'Union européenne DDM93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux sous la surveillance de SGS, organisme notifié numéro 0120



Symboles présents sur l'appareil

	Attention ! (puissance électrique).
	Suivez les instructions de fonctionnement ! Ne pas les respecter pourrait mettre le patient ou l'opérateur à risque.
	La stimulation neuromusculaire (STIM) et stimulation déclenchée par EMG (ETS) ne doit pas être utilisée par les patients munis de stimulateurs cardiaques. Veuillez suivre les conseils de votre médecin.
	Ce produit doit être gardé au sec.
	LOT/numéro du lot du fabricant. Présentez-le avec le numéro de série (SN) lorsque vous soumettez un retour de garantie pour une défaillance ou une requête technique.
	Numéro de série de l'appareil du fabricant. Présentez-le avec le numéro du LOT lorsque vous soumettez un retour de garantie pour une défaillance ou une requête technique.
	Nom et adresse du fabricant.
	Date de fabrication.
	Indication de conformité avec les critères essentiels de santé et de sécurité requis par les Directives européennes. 0120 - identification corporelle notifiée (SGS).
	Type de protection contre les chocs pour le patient : équipement BF (corps flottant). Partie appliquée isolée flottante. Elle a été conçue pour être placée sur la peau du patient, mais possède des circuits de puissance flottant. Aucune connexion entre le patient et la terre.
	IP - indication de protection contre l'entrée d'eau ou de particules. IP20 signifie: protection contre des objets étrangers solides d'un diamètre supérieur ou égal à 12,5 mm. Pas de protection contre l'eau.
	Ne pas jeter dans une poubelle de déchets indifférenciés (voir page 44 pour les instructions d'élimination).